

8 allgemeingültige Richtlinien für eine gesunde Ernährung

Regel Nr. 1:

Iss möglichst selten Dinge, bei denen du nicht verstehst, was zum Teufel da drin ist.

Regel Nr. 2:

Sortiere jedes Lebensmittel aus, das mehr als 5 Zutaten enthält. Oder lass das zumindest die Ausnahme sein.

Regel Nr. 3:

Iss möglichst selten Dinge, die groß beworben werden.

Regel Nr. 4:

Iss *Nahrungsmittel* auf möglichst natürliche Weise.

Regel Nr. 5:

Bereite dir deine „Leckereien“ und dein „Junk-Food“ selbst zu.

Regel Nr. 6:

Greif möglichst oft zu qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln.

Regel Nr. 7:

Konsumiere möglichst wenig zuckerhaltiges Zeug.

Regel Nr. 8:

Verwende gute Fette und Öle.

